

SASKAŅOTS _____

Valmieras novada

Strenču pamatskola direktore

Dace Gaigala

2026. gada ---. -----

**VIENPADSMITAIS ČEMPIONĀTS ATLĒTISKAJĀ VINGROŠANĀ SKOLU
JAUNIEŠIEM
(PIRMAIS POSMS – “SVARA STIĒŅA SPIEŠANĀ GUĻUS”)
NOLIKUMS**

1. Mērķis un uzdevumi

- Popularizēt veselīgu dzīvesveidu skolēnu vidū;
- Popularizēt atlētisko vingrošanu skolās;
- Noskaidrot uzvarētājus svara stieņa spiešanā guļus;

2. Vieta un laiks

- Sacensības notiek **2026.gada 11.maijā** Valmieras novada Strenču pamatskolā.

3. Sacensību vadība

- Sacensības organizē un vada Ziemeļvidzemes atlētu savienību (turpmāk ZAS) un Latvijas Tautas sporta asociācija.
- Čempionāta posma sacensību galvenais tiesnesis: Haralds Bruņinieks

4. Dalībnieki

- Sacensībās piedalās pusaudži, jaunieši, jaunietales
- Dalībnieki klasificējas svaru kategorijās:
- līdz **45kg; 59kg; 66kg; virs 66 kg** (rezultātu aprēķina, piemērojot koeficientu).
- **Jaunietales:** startē absolūtajā kategorijā, kur uzvarētājas nosaka, piemērojot koeficientu.

5. Sacensību programma

- 13.00 - dalībnieku reģistrācija;
- 13.30 - sacensības;
- no 15.00 - dalībnieku apbalvošana.

6. Vingrinājuma izpildes noteikumi

1. svara stieņa spiešana guļus trijos piegājienos ar pieteikto svaru.

Vērtēšana

- Katrā norādītajā kategorijā tiek noteikti un vērtēti uzvarētāji.

8. Apbalvošana

9. Tiek apbalvoti ar medaļām 1.- 3. vietas ieguvēji visās uzrādītajās kategorijās

10. Absolūtie uzvarētāji abu dzimumu kategorijās, kuri pacels lielāko svaru (pēc koeficienta) saņems speciālu balvu.

Pasākumu atbalsta



Izglītības un zinātnes
ministrija

